

7 smarte Tipps, damit dein Leben in Balance bleibt

Ein bewusstes Familienleben, Zeit für gute Gespräche mit Freunden, Erfolg im Job und bei den Finanzen sowie ausreichend Ressourcen, um die eigene Gesundheit zu stärken – wer wünscht sich das nicht? Im daily business allerdings ist es eine Herausforderung, all diese Lebensbereiche gleichermaßen zu bedienen. So kann es leicht passieren, dass wir die Balance verlieren. Kommt ein Lebensbereich zu kurz, hat das auch Auswirkungen auf alle anderen. Deshalb möchten wir dir heute das Thema Work-Life-Balance in Kombination mit konkreten Praxistipps näherbringen.

4 Basis-Lebensbereiche, die in Balance sein sollten:



- Beruf

- Gesundheit
- Soziales Leben
- Finanzen

Je nach **Lebensphase** ist einmal der eine, einmal der andere Bereich wichtiger. Wenn wir beispielsweise erst vor kurzem in das Arbeitsleben gestartet sind, bekommt dieser Bereich vermutlich die meiste Aufmerksamkeit. Wenn wir gerade eine Familie gegründet haben, fokussiert sich unsere Energie mehr auf den privaten Bereich. Kurzfristig ist dies absolut in Ordnung – wenn wir **langfristig auch die anderen Lebensbereiche wieder verstärkt miteinbeziehen**. Bekommt ein Lebensbereich, zum Beispiel der Beruf, **auf Dauer wesentlich mehr Aufmerksamkeit** als das Privatleben, führt diese **Dysbalance auf einen längeren Zeitraum** meist zu **Problemen**.

Gesundheit und Partnerschaft leiden unter einem zu starken Fokus auf den Job sowie auch die finanzielle Geldanlage, die eine höhere Aufmerksamkeit benötigt, **damit wir langfristig mehr aus unserem Geld machen**

können. Wenn wir über eine längere Zeit 180 % im Job geben, kann dies auch beruflich nachteilig für uns sein. **Zu wenig Bewegung und Entspannung beeinträchtigen schließlich die Gesundheit,** die wir nun einmal zur Ausübung unseres Berufes benötigen.

Wie aber schafft man es nun, die Balance zu halten?



Indem man sich Ziele setzt. „Mach ich doch,“ sagen viele und verweisen auf ihre beruflichen Ambitionen, womit die Problematik auch schon angesprochen wäre. Die meisten Menschen mit dem Fokus auf den Job **setzen bloß im Hinblick auf ihren beruflichen Erfolg Ziele.** Nicht aber in den Bereichen Familie und Freundschaft, Gesundheit und Finanzen. Indem wir uns die vier Lebensbereiche bewusst machen und uns nicht nur in einem, sondern **immer wieder in allen Bereichen Ziele setzen,** vermeiden wir, dass ein Lebensbereich zu große Aufmerksamkeit bekommt. Man bringt so die zur Verfügung stehende Energie permanent in Balance.

7 Tipps, damit dein Leben in Balance bleibt

Zur Hilfestellung haben wir sieben konkrete Praxistipps mitgebracht, die dabei helfen, entsprechende Zeitressourcen für ein Leben in Balance zu generieren:

- **Ein Nein zu anderen ist oft ein Ja zu sich selbst.** Trau dich, auch einmal Nein zu sagen.
- **Nimm die Arbeit nicht mit nachhause.** Das geht auch dann, wenn dein Arbeitsplatz in deiner Wohnung bzw. in deinem Haus ist. Leite den Feierabend mit einer bestimmten Zeremonie ein. Zum Beispiel einem Sparziergang, einem Glas Wein oder einer Entspannungsübung.
- Ein chinesisches Sprichwort sagt:

“ *Die Arbeit läuft nicht davon, aber der Regenbogen wartet nicht.“ Denke immer wieder an Dinge, die dir wichtig sind und erkenne die Schönheiten in kleinen Dingen.*

- **Um Hilfe zu bitten, ist keine Schande.** Scheue dich nicht, auch wenn du es vielleicht nicht gewohnt bist und über deinen Schatten springen musst, hin und wieder Hilfe anzunehmen, wenn dir ein Bereich zu viel Energie abverlangt.

- **Erledige Aufgaben, die dir unangenehm sind oder dir schwer erscheinen immer zuerst.** Das entlastet den Geist, gibt ein positives Gefühl, etwas geschafft zu haben und sorgt für mentale Balance.
- **Trage dir auch private Treffen und Skype-Calls im Kalender ein.** Mache dir bewusst, dass diese Termine genauso wichtig sind wie berufliche.
- **Verabschiede dich vom Gedanken, ständig erreichbar sein zu müssen** und gönne dir Auszeiten vom Smartphone.

Natürlich ist es nicht ganz so einfach, all diese Dinge umzusetzen. Es geht uns ja schließlich allen so. Aber wie bei allem ist eine **Annäherung in Schritten** sinnvoll. Schritt für Schritt den zu fokussierten Blick auf andere Lebensbereiche ausweiten, Schritt für Schritt die ein oder andere Gewohnheit ändern.



Die Annäherung zur

Balance in Schritten

Eine Annäherung in Schritten ist auch im Bereich Finanzen möglich. Wenn man sich im ersten Schritt informiert, z. B. unter Werde dein eigener Finanz-Coach, kann man sich davon überzeugen lassen, dass es vielleicht nicht sein muss, sein hart verdientes Geld **unverzinst auf Konten oder täglich fälligen Sparbüchern** liegen zu lassen. Und könnte im zweiten Schritt mit dem **Fondssparen** mit kleinen Beträgen pro Monat anfangen (mehr dazu findest du im Beitrag Möchten auch Sie sich mittels Fondssparen Ihre Wünsche verwirklichen?). Dieser monatliche Betrag wird in den von dir gewählten Fonds gelegt (hier ist für jeden Typ etwas dabei!).

Man braucht dazu **kein Profi sein**, muss sich nicht mit einzelnen Unternehmen auseinandersetzen und auch **nicht täglich sein Konto beobachten**. Denn ein Fonds investiert in viele Unternehmen und der Fondsmanager sucht die passendsten im vorgegebenen Umfeld heraus. Kapitalverluste können wegen marktbedingter Kursschwankungen dennoch nicht ausgeschlossen werden.

Probiere es aus und bleibe in Balance. In deinem Leben und bei deinen Finanzen.

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.

Aktualisierung: Jänner 2022

Ein Fonds ist kein Sparsbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock